アスリート・コンサルタント
鴻江寿治
Hisao Kounoe

うで 体（からだ） ゴルフ
あし Golf

体のクセは最強の武器だ

青春新書

スイングだけでなくクラブ・ウェア・シューズの選び方まで
この違いさえ分かれば みるみる上達する！
いま悩んでいる人ほど大効果！
注目の「骨幹理論」をついに書籍化！

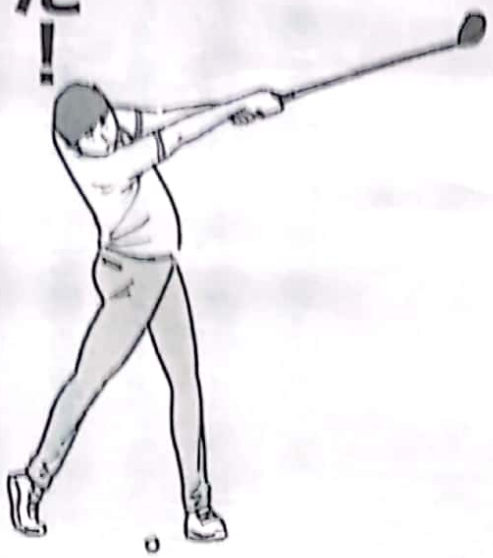
青春出版社

CamScannerでスキャン

第1章

アスリートの動きを激変させた！驚異の骨幹理論（こっかんりろん）

――体の使い方も道具選びも骨盤しだい



CamScannerでスキャン

トップアスリートたちの体の使い方は二通り

脊椎理論が生まれた経緯について最初にお話しします。

実は私自身、肩を故障した経験があります。学生時代に野球をしていた時のことです。大好きな野球をどうしても諦めたくなかった私は、治療やトレーニングを続ける中で、徐々に人間の体のしくみについて興味をひかれ始めました。そして、人体の構造やケガの原因ともなる体の使い方も学ぶようになりました。その結果、なんともう一度投げられるようになったのです！　この経験から、体の使い方の重要性に注目するようになり、自分の知識をより多くの人の人生のお役に立てられないか、とトレーナーの道へと進みました。

それからトレーニングのノウハウや施術を学び、アスリート・コンサルタントとして様々なスポーツ選手とパートナーシップを結んで体の使い方を一緒に追究し、スポーツに特化した操江理論を構築していきました。

しかしある時、こんなことに気がついたのです。

「トップアスリートたちの体の使い方には二通りある」

そうなのです。これが「骨幹理論」の〈うで体〉〈あし体〉が生まれた瞬間でした。

メソッドの構築というのは一般的に大勢の人の統計を取り、それで得た膨大なデータを分析し、まとめていきます。

しかし私のやり方は逆でした。少数派であるアスリートたち、たとえばメダリストやプロ野球、プロスポーツ選手と共に活動したことがデータとして蓄積され、骨幹理論となっていったのです。

なぜ、多数派のデータではなく、少数派のデータなのか？

これにはアスリートたちを見てきた、私なりの考えがあったからです。

ご想像に難くはないと思いますが、アスリートというのは、競技は違っても自分の体に関しては何よりも一番に考え、研究し、自らのパフォーマンスを1ミリでもアップさせていこうと人生をかけて努力するスペシャリストです。

CamScannerでスキャン

そのため彼らの体は、動かしたい部位を自らの動かしたいイメージ通りに驚くほど正確に、緻密に動かせる精密機械のようになっています。たとえば1＋1は必ず2になるコンピュータのようで、あいまいなところが一切ありません。

そんな彼らの体の動かし方は、おもしろいように二つのタイプに分かれるのでした。イメージや表現は違っても行きつくところ、理想とする動きが同じで、そしてその動かし方のタイプは不思議なことに、二通りしかない。

いったいなぜなのか。それらを紐解いていくと、骨盤のねじれ方（＝向き）が大元にあるとわかったのです。

猫背型の〈うで体〉、反り腰型の〈あし体〉

それが骨盤の左側が開き、右側が閉じる「猫背型の〈うで体〉」と、骨盤の右側が開き、左側が閉じる「反り腰型の〈あし体〉」でした。

そして精密機械ともいえるアスリートたちのデータは本当に正確なもので、彼らがくれ

CamScannerでスキャン

た答え＝〈うで体〉〈あし体〉は、子どもであろうと高齢の方であろうと、男性であろうと女性であろうと利き手に関係なくすべての人に正確に当てはまるのです。

福岡記念病院院長（久留米大学名誉教授）の上野高史氏からは、こんなお話をいただきました。

「この考え方が医療におけるリハビリテーションにも応用できるか検討中に、リハビリテーション専門医からも、〝まだ確立していないものの類似した考えがある〟との話が出ました。

一律に同じプログラムで対応することには効率性のみでなく限界も考えられるのではないかというのが私の持論です。さらに鴻江氏の〈うで体〉・〈あし体〉理論に基づいて、ある雑誌社の企画で〝トレーニング前後の末梢循環〟を比較したところ、被検者のタイプに合わせたトレーニングを続けた方では末梢の血流が明らかに改善したことがわかり、適切なトレーニングや運動は末梢循環、おそらく自律神経系にも良い効果を示すのではないかと推測しています」と。

CamScannerでスキャン

ゴルフにおいては野球やソフトボールから応用して、研究を進めました。

ゴルフは回旋運動なので、体の使い方に共通点があるからです。今回はゴルフの本なので詳しくは解説しませんが、たとえばバッターであればバットのグリップエンドからボールにぶつけるイメージか、ヘッドからぶつけるイメージか。ピッチャーであればラインの作り方や重心移動の仕方など、様々な点でゴルフとも似通っているのです。

さらに体のタイプによって力の出し方が違うので、それに合った道具も研究。実際に各メーカーのゴルフクラブを購入してヘッドを分解し、重心とフェースの芯の位置関係まで調査しました。おかげで、力の出し方に合わせたベストな組み合わせを見つけることができました。後ほど、ご紹介します（余談ですが、これまでの検証には約３０００本も使用しました）。

生まれた時はどっちのタイプ？

ところで、人の体の骨の数は大体いくつあると思いますか？

CamScannerでスキャン

基本的には、成人であれば約200個もの骨があり、それが並んで骨格をなしています。そんなたくさんの骨からなっていますから、日々生活しているだけでも骨格にはねじれが生じるのです。

「猫背型の〈うで体〉」と「反り腰型の〈あし体〉」の骨格のねじれ方の違いは鹿屋体育大学の前田明教授の協力のもと、最新鋭の設備を使用しての研究（2018年）によりエビデンスを得ることができました。

骨格のねじれ方は遺伝や生活習慣、生活環境などにより大なり小なり違いがあるものですが、いったい人の体は何歳ごろに〈うで体〉、〈あし体〉とに分かれるのでしょうか？

実は赤ん坊のころは全員〈うで体〉であると、私は考えています。

人の体は右側に重い肝臓があります。つまり基本的に体は右半分の方が重い構造となっているのです。そのため、赤ん坊が初めて立つ時はつかまり立ちをしますが、体が右側に傾きやすく、左足がぶらぶらしてしまう子も多いのです。

こういった右側に傾きやすいという傾向は〈うで体〉の特徴であるため、「人はみんな〈うで体〉で生まれてくる」、そして、その後の成長過程でタイプが分かれてくると私は考

CamScannerでスキャン

えています。遺伝や生活習慣などに加えて、たとえば普段着ている洋服なども要因の一つであると考えられます。

骨格のねじれは、体の動かし方、力の出し方にも影響を与えます。「自分の骨格のねじれ方に合わない動かし方」＝「骨格的に無理な体勢で体を動かす」ということです。本能的なものなので日々、生活する分にはあまり感じないかもしれませんが、スポーツをする上ではその違いが多大な影響を与えます。

重い物を持ち上げる時のことを想像してみてください。狭い隙間で変な姿勢で持ち上げなければならない場合と、広い場所で自由な姿勢で持ち上げる場合。同じ重さのものであっても感じ方が大きく違うことは容易に想像できるでしょう。

これと同じ原理で、スポーツでも体勢に無理がある場合は力が出しにくくなる上に、体にいつも同じような負担がかかる体勢＝フォームを続けていると疲労がどんどん蓄積して、ケガを誘発しやすくなってしまうのです。

CamScannerでスキャン

ですから、自分の体のことを知るのは本当に大事なこと。スポーツなら、自分の骨格に合う体の動かし方や道具を知ることで、ケガなく自分の体が本来持つ真のベストパフォーマンスを発揮できるでしょう。そして年齢を重ねても、それを維持できるのです。大人も子どもも、プロもアマチュアも、すべての人にぜひ知ってほしいと常々思っています。

〈うで体〉〈あし体〉は27歳で決まる!?

先ほど成長過程でタイプが分かると書きましたが、自分のタイプが確立するのはおよそ27歳前後と私は考えています。人は、その頃まで身長も伸びるといわれていますが、本能である力の出し方への迷いはほぼなくなり、定まってきます。

ではその後は、まったく変わらないのでしょうか?

本能としての力の出し方、つまり〈うで体〉は「引く動きで力を出す」、〈あし体〉は「押す動きで力を出す」というのは、変わらない方がほとんどです。

CamScannerでスキャン

しかし厳密に言えば、体の成長が止まった後も骨や細胞は生まれ変わるので、生活習慣などでねじれ方だけは変わってしまうことがあるようです。

この「本能」と「現実の体」のねじれ方が合致しているかどうかは大きなポイントとなります。

「本能」が大きく出るのは、力を出す時や睡眠時です。たとえば壁の押し方や重い物の持ち上げ方、まくらの好みなど。

「現実の体」のねじれ方は片足立ちのバランスチェックをすると出ます。

この「本能」と「現実の体」が合致していないと不調やケガにつながってくるのです。

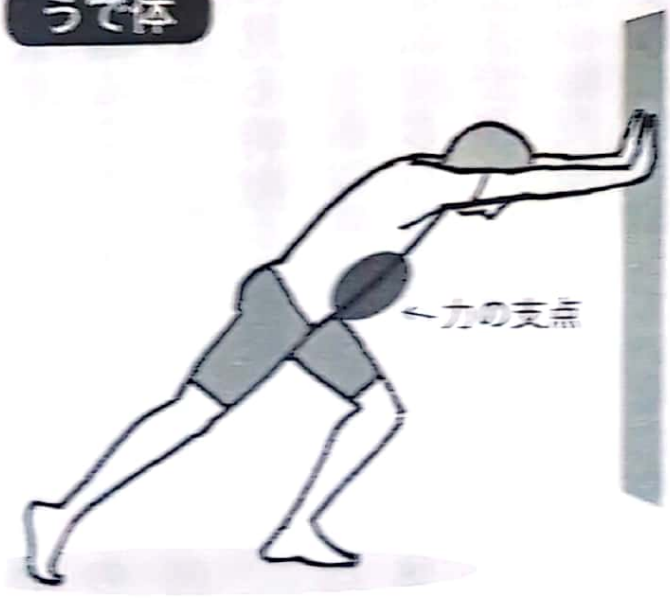
たとえばもし、スイングが確立した後でねじれ方が変わってしまった場合、自分の体の動かし方がわからなくなって、今までうまくいっていたはずのスイング、道具、トレーニングが全然合わなくなり、大スランプに陥ってしまうのです。

「本能」と「現実の体」のねじれ方が違っている時は、たいてい自分とは違うタイプの動きを取り入れていたり、違う道具、ウェアを使っていたりすることが多いです。

CamScannerでスキャン

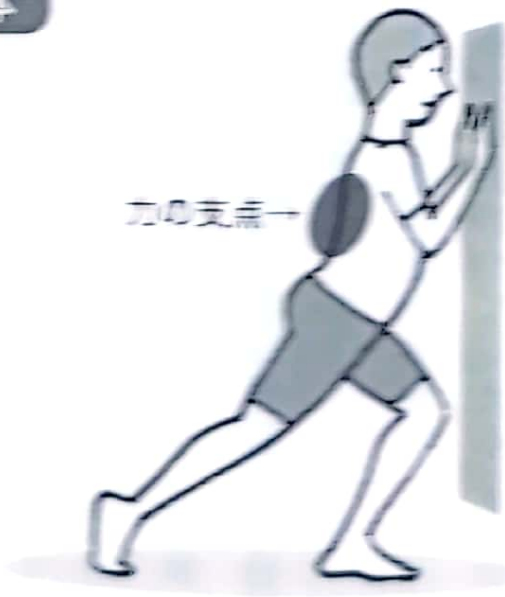
壁を押すイメージ

うで体



前傾して腹筋に力が入るような姿勢で押す

あし体



体を近付けて足と腹筋に力が入るような姿勢で押す

CamScannerでスキャン

しかしポジティブに考え方を切り変えると、自分に合ったスイング、道具、トレーニングさえわかれば、今よりもずっとレベルアップできる大きなチャンスだということ。あなたのゴルフ人生のターニングポイントとなる可能性もあるのです。私はアスリートたちに、自分の体を知ることがさらなる上達への必須条件であると、いつも伝えています。

骨格に見る特徴を徹底比較！

さて、それでは〈うで体〉と〈あし体〉について解説していきましょう。

まずは〈うで体〉。骨格に見られる大きな特徴は次の3つです。

①背骨は横から見ると猫背になりやすい

②背骨が少し右に湾曲しているため、左肩が右肩よりも少し上がって見える

③骨盤の右半分が前傾して閉じており、左半分が後傾して開いている

＝ターゲット方向に骨盤が開いた状態（左向き）

猫背型のため、立ち姿勢を横から見ると頭の位置や重心が足の拇指球あたりにあること

CamScannerでスキャン

でバランスがうまく取れます。そのためスポーツなどでは体を少し前傾させるようにして、腹筋を意識して丹田（たんでん）を中心に、腕でバランスやリズムを取ると良いパフォーマンスを生みます。このように体の動きを腕からスタートするため「うで」体（からだ）と呼びます。

〈うで体〉の人の症状として多いのは、肩こりや首こり（首痛）など。加えて、体の左側を痛めやすい傾向があります（たとえばゴルファーであれば左の首筋や背中、左手首や左ひじ、左腰なども）。その他の症状としては胃もたれなどです。

③の骨盤の向きはすべてのスポーツにおいて影響があります。左腰が後傾して右腰よりも低いので、普通に歩く時さえ骨盤のねじれの影響で左足を引きずりやすく、左足の靴底が早く減ったりします。

右打ちゴルファーでいえば、左腰が開いているため「トップは小さく、フォローは大きくなりやすい」。意識しないと小さいトップから、体が開いたインパクトになりやすいことを意味します。

つまり、**〈うで体〉の人がベストパフォーマンスを発揮するには生み出した力をどれだけ逃がさずにボールに伝えられるかが勝負。**第2章では体を開きにくい、力を逃がさない

CamScannerでスキャン

ようにするスイングについて解説します。

次は（あし体）。骨格に見られる大きな特徴は次の3つです。

(1)骨盤は横から見ると後ろに反りやすい

(2)背骨が少し左に湾曲しているため、右肩が左肩よりも少し上がって見える

(3)骨盤の左半分が前傾しており、右半分が後傾して開いている

ターゲット方向に骨盤が開いた状態（右向き）

反り腰型のため、頭の位置や重心がかかとあたりにあることでバランスがうまく取れます。そのためスポーツなどでは体を少し起こすようにして、肩甲骨の少し下を中心とした背筋を意識して、足でバランスやリズムを取るといいパフォーマンスを生みます。このように足からスタートするため一あし一体と呼びます。

（あし体）の人の注意点としてあるのは、腰痛です。加えて、痛めやすいのは体の右側（たとえばゴルフスイングであれば右の背中や腰、右足首など）や左手親指。その他の注意点としてスポーツをするうえでやすやすと

右ののどが痛いという人も多いです。

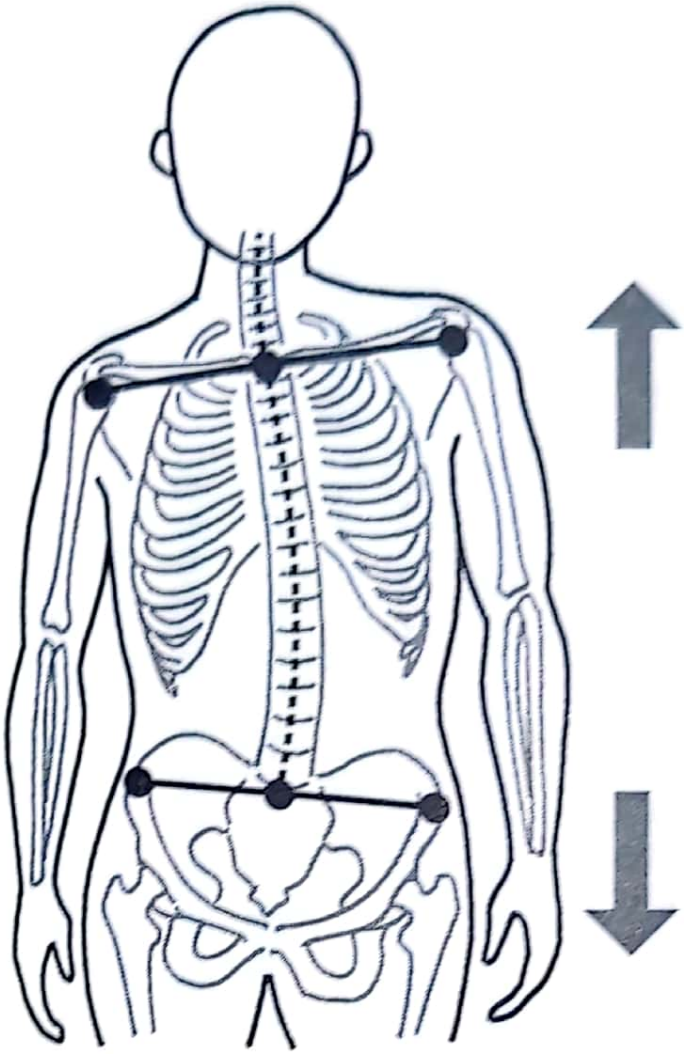
③骨盤の向きがゴルフでは重要です。右腰が後傾していて左腰より低いので、〈あし体〉の歩き方としては右足を引きずりやすく、右足の靴底が早く減ったりします。

右打ちゴルファーでいえば、右腰が開いているため「トップは大きく、フォローは小さくなりやすい」です。意識しないとオーバースイングから体が止まったインパクトになりやすく引っ掛けが起きやすいことを意味します。足から始動し、上半身が下半身のスピードにつられて回転していくと、足に加えて背筋などの大きい筋肉も使えるためパフォーマンスがよくなり、飛距離を大きく出せます。

つまり、**〈あし体〉の人がベストパフォーマンスを発揮するには足や背筋で生み出した力を、どれだけ殺さずにボールに伝えられるかが勝負。**第2章では体を回しやすくして遠心力を生かすスイングについて解説します。

CamScannerでスキャン

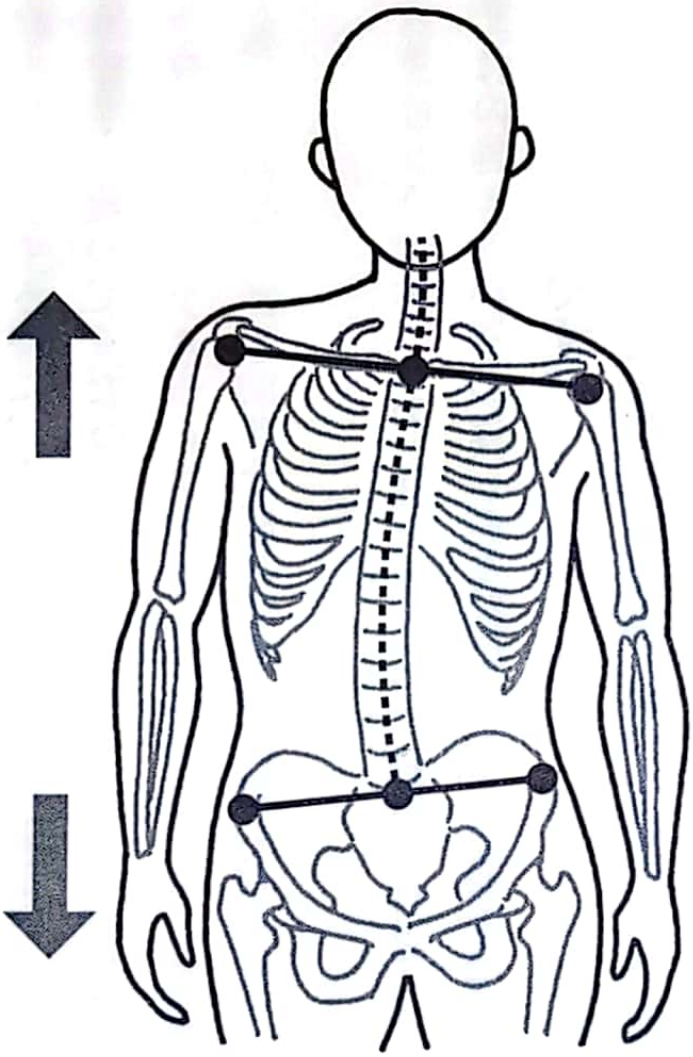
うで体の特徴



- 左腰が開き、右腰が閉じている
- 肩こり、首痛に悩まされることが多い
- 背中から腰にかけて左側が張りやすい
- 左手首を痛めやすい
- 左ひじを痛めやすい
- その他には胃もたれなども

CamScannerでスキャン

あし体の特徴



- 右腰が開き、左腰が閉じている
- 腰痛に悩まされることが多い
- 背中から腰にかけて右側が張りやすい
- 左手親指を痛めやすい
- 右ひざを痛めやすい
- その他には胃痛なども

CamScannerでスキャン

〈うで体〉〈あし体〉は、「混ぜるなキケン!!」

選手たちに指導する時に、必ず伝えている言葉があります。
この本を手に取ってくださった皆さんにも、ぜひお伝えしたいと思います。

「〈うで体〉〈あし体〉の動きを絶対に混ぜてはいけない」

この言葉は〈うで体〉〈あし体〉にとって絶対条件ともいえるものです。
それぞれの動きというのは、お互いにとっては毒となる要素。
混ぜるなキケン!!です。

〈うで体〉〈あし体〉というのは骨格のねじれによる力の出し方＝本能であるということを説明しました。それぞれ骨格のねじれによる快適な動かし方、もっとも力が発揮できる動かし方があります。

CamScannerでスキャン

〈うで体〉は左右の重心移動を使うため2軸で、丹田を中心に引き付ける力の使い方。
〈あし体〉は前後の重心移動を使うため1軸で、背中を中心に外へ押す力の使い方。

軸の考え方や使う筋肉がそもそも違うのですが、この軸にはもう一つ重要なポイントがあるのです。

「〝骨盤から見て〟背骨をまっすぐに使えている時に真に力を出せる状態にある」

ということです。

「えっ？　背骨ってまっすぐになっているんじゃないの？」

なんて声も聞こえてきそうですが、体の中心である骨盤が傾いているということは、背骨にも影響があると考えています。

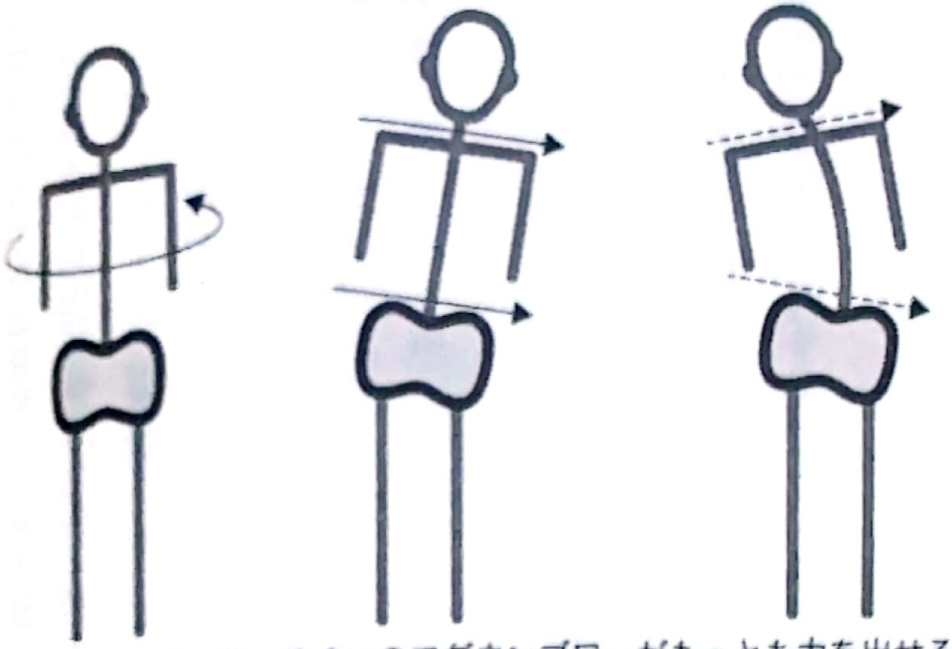
次の図をご覧ください。

CamScannerでスキャン

骨盤の傾きに合わせると力が出せる

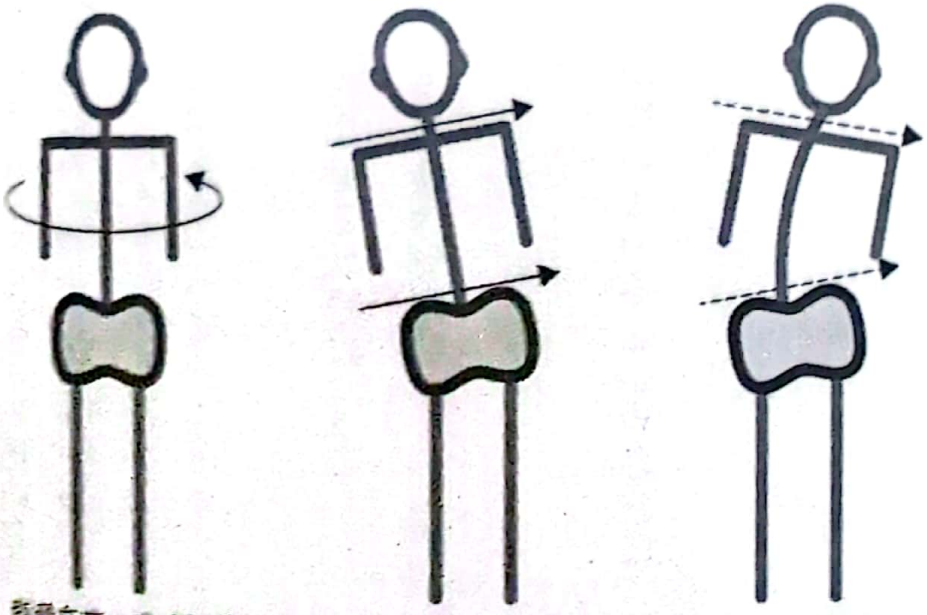
実際の動き　使うイメージ　日常の傾き

うで体



背骨をまっすぐに使いやすいのでダウンブローがもっとも力を出せる

あし体



背骨をまっすぐに使いやすいのでアッパーブローがもっとも力を出せる

CamScannerでスキャン

お分かりいただけましたか？

〈うで体〉は左腰が後傾して位置が低いため、骨盤全体が左に倒れるように傾いています。背骨は骨盤によって左に傾き、右に湾曲するように立つため肩は右に傾いている、つまり骨盤と肩のラインの傾きは逆になっているのです。

体を動かす時は肩のラインを骨盤のラインに合わせるように動くともっとも力を出せるので、〈うで体〉の軸は左に少し傾いたものとなります。

このような要因から、〈うで体〉はダウンブロー。左手で引き付ける力を使って打つのがもっとも力を出せる自然な体の動きとなるのです。背骨もまっすぐを保ちやすいので、体にとっても非常に楽な動かし方となります。

もし、〈うで体〉が違う動きを取り入れてしまった場合。

骨盤と肩のラインの傾き＝軸の傾きをさらに大きくしてしまうことに。力も出しにくく、体にも相当な負担がかかるため、不調やケガにつながるのです。たとえば肩や首、手首などに加えて腰なども痛みが出やすくなります。

CamScannerでスキャン

〈あし体〉は〈うで体〉とは逆です。右腰が後傾して位置が低く、骨盤全体が右に倒れるように傾きます。背骨は左に湾曲するように立つため肩が左に傾きます。

体を動かす時は肩のラインを骨盤のラインに合わせるように動くともっとも力が出るので、〈あし体〉の軸は右に少し傾いたものとなります。

このような要因から、〈あし体〉はアッパーブロー。右手で押す力を使って打つのが一番力を出せる自然な体の動きとなるのです。

〈あし体〉にとってはこれが普通で、非常に楽な動かし方となります。

もし〈あし体〉が逆う動きを取り入れてしまった場合。

骨盤と肩のラインの傾きをさらに大きくしてしまうのはもちろんのこと、苦手な引く動きになって力も出しにくく、体にも相当な負担がかかるため不調、ケガに一直線です。具体的にいえば腰やひざ、手の親指などに痛みが出やすくなります。

「〈うで体〉〈あし体〉は混ぜるなキケン!!」です。

CamScannerでスキャン

自分にクラブを合わせるか、クラブに自分を合わせるか

〝クラブがスイングを作る〟ともいわれますね。

私の骨幹理論では体の使い方の他に、道具も重要視しています。道具と一口に言っても、クラブだけではなく、ウェアやシューズ、グローブまで身に着けるものすべてです。

クラブでいえば自分のタイプに合わないものを使っていると快適な動きを邪魔されるだけでなく、そのクラブに合わせたスイングになってしまうため不調に陥りやすいのです。つまり、自分の体に合ったスイングではなく、クラブ主体のスイングになってしまうということです。

まずは**道具を自分のタイプに合わせる**、これが大事です。ましてやラウンドでは、毎ショットごとに違う番手のクラブを使い、1打として同じ状況で同じボールを打つことはできません。打っては歩いて、歩いては打って、毎回違うショットを求められます。午前と午後で全然結果が違う、というだけでなくホールごとに大きく違うなんてこともあるでしょう。

CamScannerでスキャン

「それはそうかもしれないけれど、練習場ではうまく打てているんだよ」

とおっしゃる方もいるかもしれません。

しかし練習場では同じ状況で、同じクラブで、同じ目標に向かって、いい当たりが出るまで何発も打てます。それでは自分のタイプに合ったスイングではなく、クラブに合わせた打ち方になってしまいます。

自分の本能的な力の出し方でもある〈うで体〉〈あし体〉に合うものを選ぶだけで、その先の結果が違ってきてしまうのです。

もちろん、我々アマチュアはそうそう簡単には道具を替えられないので、すぐに替えるべきとは言いません。しかしその影響力と対応策を知っているか知らないかの差は大きいと思います。

道具を選ぶことはスイング、体の使い方と直結しますので、それぞれのタイプごとに解説しましょう。

CamScannerでスキャン

まずは〈うで体〉です。

①スイングの仕方について

骨格の構造的に一番力が出る体の使い方をすると、レベルに横振りするスイングとなります。良いインパクトを迎えるとボールは低くなりスピン量も少なくなるため、イメージとしては風に強い、ライナー系のフェードボールで飛ばすタイプです。

②体の使い方について

重心位置は拇指球寄りで、横の重心移動は多め。肩を横回転させ、腰は縦（上下）の動きが入り斜めに回転します。体を動かす際の中心となる場所は丹田で、使う筋肉はアドレスを取った時に体の内側となる小さく細かく動かせる部分、特に具体的には体幹部は腹筋がメイン、腕は小指側である内側の筋肉を使用します。

動く時は腕でリズムを取り、足は上半身につられるように静かに。

力のベクトルとしては、遠くから内側に引くような力の使い方の時にもっとも力を出せるのが〈うで体〉です。

CamScannerでスキャン

次は〈あし体〉です。

①スイングの仕方について

骨格の構造的に一番力が出る体の使い方をすると、アップライトに縦振りするスイングに。良いインパクトを迎えるとボールは高くなりスピン量も多くなるため、イメージとしては高いドローボールで飛ばすタイプです。

②体の使い方について

重心位置はかかと寄りで、重心移動はつま先～かかとの前後で行います。肩は縦回転、腰は横に回転させます。体を動かす際の中心となる場所は肩甲骨の少し下あたり（みぞおち付近の裏側）で、使う筋肉はアドレスをとった時に体の外側となる大きく動かせる部分、特に具体的には体幹部は背筋がメイン、お尻からふくらはぎにかけての足の筋肉が主体となり、腕は親指側である外側の筋肉を使用します。

動く時は足でリズムを取り、上半身は下半身の動きにつられるように静かに。

力のベクトルとしては、近くから外側に押すような力の使い方の時にもっとも力を出せるのが〈あし体〉です。

CamScannerでスキャン

中心となる体の部分 主に使う筋肉と力を出す方向

うで体

内側の筋肉がメイン

引き付ける力の出し方

右で引いて撞木（しゅもく）を揺らしたら、左で思い切り引いて鐘を突く。寸前にとめると撞木が走る。

あし体

外側の筋肉がメイン

遠くに放る力の出し方

足でリズムを取り、地面反力と背筋の力で押して、水を狙ったところに飛ばす

CamScannerでスキャン

⚑〈うで体〉に合うクラブ・シューズ・グローブ・ウェア案内

クラブ

〈うで体〉のクラブ選びの合言葉は「しなり×ヒール寄り重心×つかまり顔」です。

良いインパクトを迎えると打ち出し角が低めで、スピン量も少なめのライナーボールになります。そのスイングの特性を生かし、最大飛距離を引き出すヘッドの構造は、中～高弾道用でスピン量が比較的多めに入るもの。ドライバーならヒール重心のシャローフェースが合い、軽めのスイングバランスにするとなお良いです。

振り心地が重すぎるクラブは骨盤の開きを強くします。強くなったゆがみはショートパットにまで影響するので必ず振り心地を確認しましょう。

またハンドファーストめにボールとコンタクトしていくので、表示よりもロフトが立った状態になります。そのため比較的ロフトのあるものが打ちやすい。

レベルに横振りしていくので、シャフトは長めでしなるものが振りやすい。トップでしなりを感じるとタイミングが取りやすいため、粘り系（元調子～中調子）で柔らかめのも

CamScannerでスキャン

のが合います。基本的に〈うで体〉は軽めのクラブを気に入る傾向にありますが、もちろんパワーがあれば重めでも大丈夫です。

最近の流行はほとんどのメーカーが海外ブランドにならって〈あし体〉傾向にあるため、打ち出し角が高めでスピン量を抑え、ヘッド重量も重めのものが多くなっています。スピン量が不足してドロップ気味になることもあるので、最新型のクラブは慎重に選びましょう。海外ブランドでもヒール寄り重心であればまだ打てます。

ちなみに2013年以前のクラブは〈うで体〉傾向があるため気持ちよく打てるはずです。〈うで体〉のベテランゴルファーの方は年齢的なものもなくはありませんが、それ以上にクラブの影響により飛距離がガクンと落ちています。プロでさえ「昔は打ちやすかった」と言葉にするほどですから、自分のタイプに合うものをしっかり選んでいきましょう。

シューズ

重心を拇指球にかけやすいよう、かかとが高めなものを。左右の重心移動が大きいので、アッパー素材がしっかりしていると腹筋に力が入りスイングが安定して力を出せます。た

CamScannerでスキャン

とえば足の甲で物を持ち上げることをイメージしてください。腹筋に力が入りますよね。アッパーがしっかりしている＝抵抗があることで同じような効果が生まれるのです。そのためには革素材など少し重めの靴でも問題ありません。歩き方は足の甲に力を入れるようにつま先を上げ、かかとをこするような歩き方。腕を後ろに振りながら歩くと、それにつられて足が動くので疲れにくいです。

グローブ

〈うで体〉は体の内側をメインに使うので、内となる手の平側がやわらかく、外となる手の甲側は厚めのグローブが合います。指の先がピタッとジャストフィットすると力を出しやすくなります。

ウエア

腕でリズムを取れるように上は自由に動かせて、下は力が逃げないような服装がベスト。つまり上半身はゆったりしたものがより良いパフォーマンスを生みます。逆に下半身は

CamScannerでスキャン

力を逃がさないような軽すぎないしっかりしたものが合います。たとえば壁＝ほどよい抵抗にもなるので長めの丈のものも問題なしです。ウェアはプレーにも少なからず影響があります。軽んずべからず、です。

雨の日や寒い日はズボンで調整するとよいでしょう。

また猫背なので、肩より上は重いと負担がかかります。たとえば帽子やサングラスなどはなるべく軽い物を。もし磁気系のものをつけるならば、肩より下の手首や足などに着ける方がいいでしょう。ネックレスタイプなどを首につけると逆に肩が凝り始めます。

〈あし体〉に合うクラブ・シューズ・グローブ・ウェア案内

クラブ

〈あし体〉の人のクラブ選びの合言葉は「硬め×トゥ寄り重心×叩ける顔」です。

アッパーに入れてハイドローが持ち味の〈あし体〉が良いインパクトを迎えると、打ち出し角が高めでスピンも多めに。スイングの特徴を生かして最大飛距離を得るにはヘッド

CamScannerでスキャン

の構造は低～中弾道用で、スピン量が比較的少なくなるものを。ドライバーでいえば重心距離が長いトゥ寄り重心のディープフェースが合い、重めのスイングバランスにするとなお良いです。

またハンドレイトめにボールとコンタクトするため、インパクト時のリアルロフトは表示よりも寝たロフトになります。そのため比較的ロフトが立っているものの方が打ちやすいです。

アップライトめに縦振りしていくので、シャフトは短めで重めが振りやすいでしょう。フォローで押していきたいので走り系（中調子～先調子）で硬めのものが合います。

また、短いシャフトでコンパクトに振る分、重さで飛ばすタイプといえます。

基本的に〈あし体〉は重めのクラブを気に入る傾向にありますが、〝自分にとって少し重めに感じる〟程度で問題ありません。非力な人や自分に合うヘッド軌道でスイングできていない人は、重いクラブを使うとますますうまくスイングできなくなってしまいます。そのためスイング軌道に慣れて、ある程度「振れている感覚」ができてくるまでは、リ

CamScannerでスキャン

ラックスしてスイングできる重さにしておきましょう。

余談ですが、最近の市場ではほとんどのメーカーがスピン量の少ないヘッド、つまり〈あし体〉に合わせたクラブ作りになっています。特に海外ブランドはその傾向が強く、国内ブランドもそれに追従してきているため、〈あし体〉は比較的クラブ選びの自由度が高めです。

シューズ

重心をかかとに置きたいので、かかとが低めで、かかとに少しホールド感があるものを。重心移動が少なく、足でリズムを取るのでアッパー素材が軽くてやわらかい方が良い。その他にソールがしっかりしていると力を出しやすいです。足裏に抵抗があることで背筋などの体の裏側の筋肉が使われます。たとえるなら階段をのぼるようなイメージ。歩き方はひざを高く上げるような歩き方。行進のようにひじを曲げて体の前へ振り上げる＝押すように手を振って歩いていきます。

CamScannerでスキャン

グローブ

〈あし体〉は体の外側をメインに使うので外となる手の甲側がやわらかく、内となる手の平側はしっかりとした感触のグローブが力を出しやすくなります。手の甲側が緩めになるので、指の先が少し余るくらいの方が好みの方が多いです。右手グローブも有りです。

ウェア

足でリズムをとるため、下半身はゆったりしたもの、夏ならひざの動きを出しやすい短パンなどをはいた方がより良いパフォーマンスを生みます。逆に上半身はダボッとしていない方が好みという人が多く、むしろピタッとフィットするものが力を発揮しやすいので、着圧系のウェアで力を生むのもオススメです。

雨の日や寒い日は上着で調整するとよいでしょう。

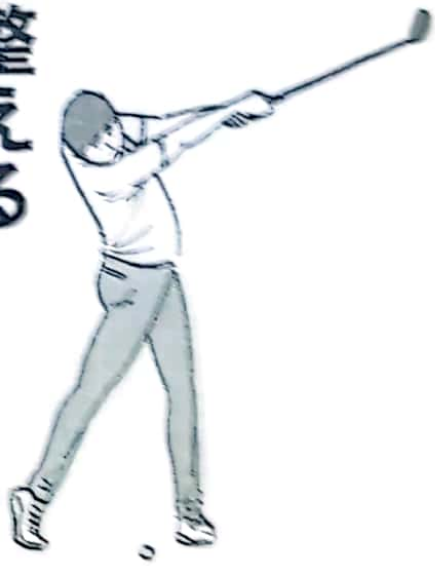
足を積極的に動かすので、腰より下を軽くしておきましょう。そのため帽子やサングラスなどは多少しっかりしたものを選んで問題ありません。もし磁気系のものを着けるならば、首や手首などに着ける方がいいでしょう。足に着けると逆に疲れやすくなります。

CamScannerでスキャン

第5章

体をリセットし、バランスを整える

――疲労回復からパフォーマンスアップまで



CamScannerでスキャン

1. 次の文章の太字の漢字の読みを書きなさい。

まずは現在の体の状態を調べてみよう

これまで、〈うで体〉〈あし体〉のゴルフについて解説してきました。ゴルフを上達させるためには体のバランスはとても重要です。日常的に、体の軸（体幹）を鍛えたり、骨盤を整えたり、関節の可動域を広げておくとよいでしょう。疲れもとれて、パフォーマンスも上がる。いいことづくめです。

日常生活の中で、手軽に疲れやケガの元となるゆがみを取るコツを、本章ではお教えします。

まずは、バランスチェック。ちょっと、やってみてください。

・〈うで体〉は左足を軸にして、右足を上げた時にフラついてしまう場合。
・〈あし体〉は右足を軸にして、左足を上げた時にフラついてしまう場合。

いかがですか？　あてはまるなら、バランスが崩れています。

CamScannerでスキャン

寝ている間に体をリセット

体のゆがみやねじれは、何をすることで大きく改善すると思いますか？

実は睡眠です。

睡眠は疲れを取る時間であると同時に、体をリセットする時間でもあります。

人生の1／3は睡眠時間ですので、寝具は本当に重要です。自分に合わない寝具は不具合を生み、疲れが増す逆の作用にもなります。「寝つけない」とか「マットを新しくしてから体がだるい」と感じたことがあるなら、それは自分のタイプに合わないものを使っているのかもしれません。ぜひ自分に合ったまくらやマットを使って、体をリセットしていきましょう。

自分の睡眠姿勢は立ち姿勢に関係している、と考えると覚えやすいです。

左の骨盤が開いて猫背になりやすい〈うで体〉に合わせた寝具はこちら。

まくら「高め×硬め」（バスタオルをクルクルと丸めるのもアリです）

マット「ハリを感じる硬めのマット」

CamScannerでスキャン

〈うで体〉の立ち姿勢はつま先重心。これが一番力が出せるので、寝る時の姿勢も立っている姿勢の位置（つま先重心の時の）に頭があると、よりリラックスして寝られるのです。

また、〈うで体〉は猫背になりやすく、一日が終わると背骨が丸くなってしまいます。やわらかいマットを使うと体が丸く沈み込むので、余計に猫背になってしまいます。

右の骨盤が開いていて反り腰になりやすい〈あし体〉に合わせた寝具は、というと…？

まくら「低め×やわらかめ」（ホテルのやわらかいものもOK、使わなくても大丈夫）

マット「体をふんわり受け止めるやわらかいマット」

〈あし体〉はかかと重心なので、睡眠時も立った姿勢の位置に頭があると寝やすいのです。ですから、高いまくらだと首に力が入り、違和感を覚える方が多いのです。

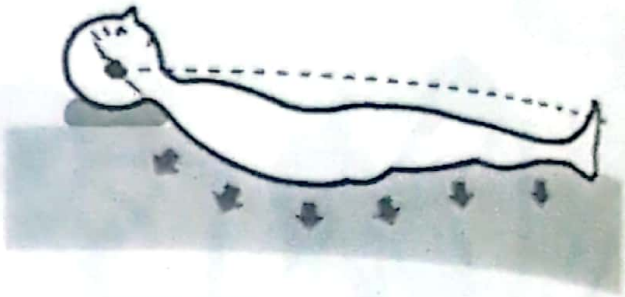
マットは、反り腰が関係しています。硬いマットだと背骨の反りがさらに増長されてしまうのです。

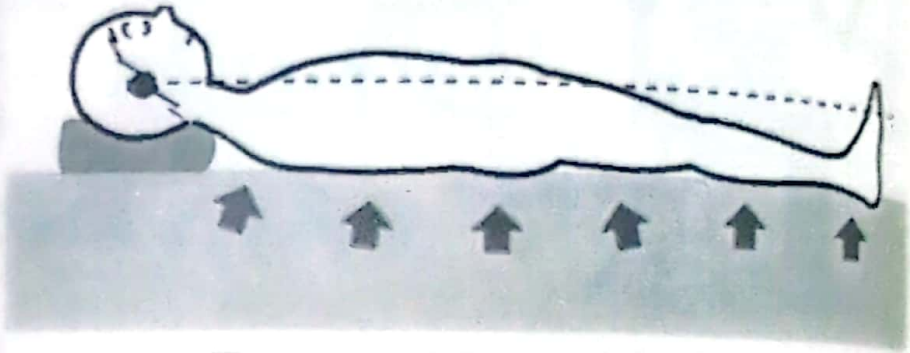
では他にも、体のバランスを整えるちょっとしたコツやストレッチをご紹介していきましょう。

CamScannerでスキャン

うで体

悪い例

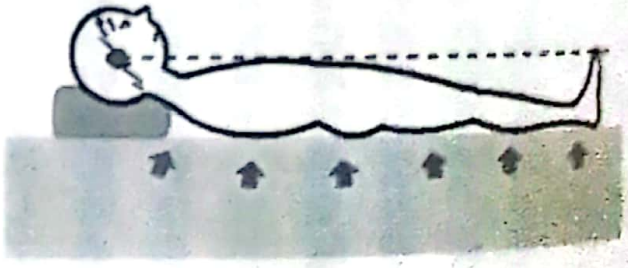


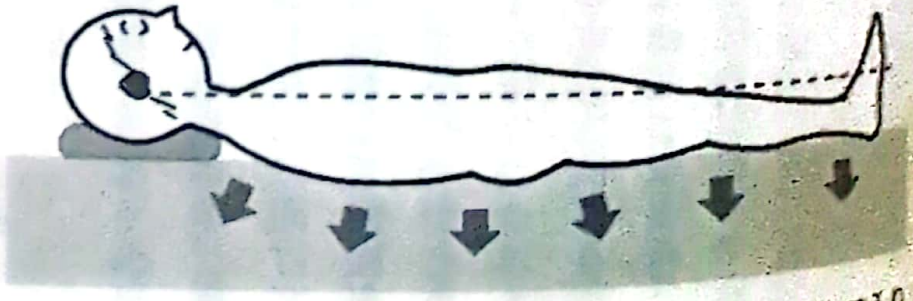


硬めのマットを使うと、背骨を寝ている間にリセットできる

あし体

悪い例





やわらかいマットを使って沈み込ませることで入り込んだ背中を和らげて、反りをゆるめてくれます

CamScannerでスキャン

「バランスアップ日常編・デスクワーク中」PCの画面は左下、イスは硬め×高め

うで体

毎日イスに座る仕事が多い人へ。

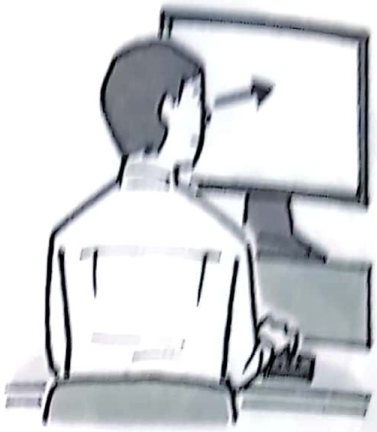
〈うで体〉は骨盤の左が開いているため、背骨を時計回りにねじるようにして体を正面に向けています。

そのためPCの画面はイスに対して画面を少し左下に置くことで、体をねじらずに疲れがたまらない姿勢になります。

また、イスには骨盤を起こすように座ると疲れにくいです。ひざの角度が90度以上となる高さと、骨盤が後ろに倒れにくい座面の硬さがあるイスだと楽でしょう。

CamScannerでスキャン

「パソコン自覚編・デスクワーク中」PCの画面は右上、イスはやわらかめ×低め



あし体

骨盤の右が開いていて反り腰な〈あし体〉。イスに座って正面を向くと、骨盤が右に開いているため背骨を反時計回りにねじる姿勢になります。

イスに対してPCの画面を少し右に置き、反りがちな背骨に合わせて、首がまっすぐになるように少し上を見るような角度が一番楽な姿勢になります。

イスに座る時は骨盤を後ろに倒すようにすると疲れにくいです。

低めで座面がやわらかく、骨盤が後ろに倒れやすいイスがオススメです。その他、デスクの足元に踏み台を置くのも腰が楽になります。

「バランスアップ日常編・運転中」左ポケットに財布を入れる

運転時、ズボンの左ポケットに財布を入れてみてください。いつもと違って、長距離運転後でも体が軽いはずです。

それは、後ろに倒れやすい左の骨盤を支えているので、バランスが整い、体のゆがみが取れるから。2～5㎝の厚みとしっかりした硬さがあるものであれば、何でもOKです。

また、食事中などは座布団の後ろを少し高くして、骨盤を立たせるとラク。

ちなみに〈うで体〉は、うたた寝する時、左に傾きやすく、リュックは前に抱えたほうが落ち着く傾向があります。

CamScannerでスキャン

「バランスアップ日常編・運転中」右お尻を財布で支える

〈あし体〉は、右の骨盤が後ろに倒れるように開いているので、体の右側に痛みが出ることが多いです。

ですから、財布をズボンの右ポケットに入れて、右お尻の下を支えておくと、長時間の運転やイスに座る時も体が軽くなるでしょう。2～5㎝の厚みとしっかりした硬さが出るものなら、何でも代用可能です。

その他の日常生活時の特徴として、〈あし体〉は、うたた寝する時は右に傾きやすく、リュックは背中に背負ったままのほうが落ち着きます。

CamScannerでスキャン

バランスアップラウンド前編

ラウンド前にオススメの2分ストレッチです。体幹を整えたり、関節の可動域を広げるなどメリットいろいろ。パフォーマンスアップに効果的です。

〈うで体〉体幹をしっかりねじって大きいトップを作ることが最重要課題です。

⬇ラウンド前に体幹部、特に腹筋と肩甲骨の硬さをとる意識で行いましょう。

〈あし体〉足の力と背筋の力が生命線です。

⬇ラウンド前に体の裏側の筋肉や肩甲骨を軟らかくすると、常にいいパフォーマンスを発揮できます。

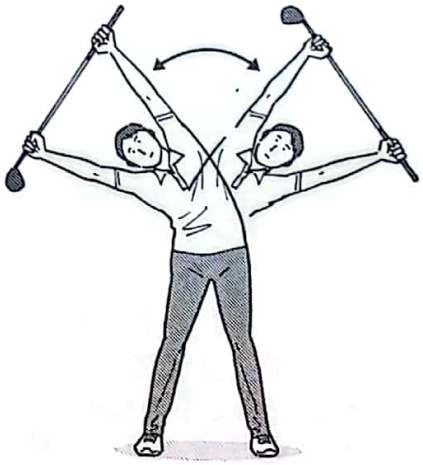
誰でも朝は体が硬いのでいきなり力を入れず、少しずつ伸ばしてじんわりと体が温まってくるのを感じてください。ストレッチ中は息を止めないように、常に深呼吸を心がけてください。ストレッチは〈うで体〉〈あし体〉共通です。

CamScannerでスキャン

体幹のストレッチ

①肩幅に足を開き両手でクラブ（もしくはタオル）を持つ

②息をゆっくり吸いながら、両手を上にあげて大きく伸びる。息をゆっくり吐きながら、前屈する



③ゆっくり息を吐きながら、上半身を前後左右に倒します。それぞれの位置で１～２秒キープ

②③を１セットとして5セット

Point

腹筋や腹斜筋、背筋を意識して伸ばす。

CamScannerでスキャン

肩回りのストレッチ

①肩幅より少し広めに足を開きます。両手はダランとリラックス

②でんでん太鼓のように腕を斜め下の位置で振る

③左右に振る。約15秒

②③を1セットとして2セット
次に腕を水平に上げて、その位置で左右に振る。約15秒

Point

肩甲骨をメインに意識して動かしましょう。
体感軸も意識して回転するとなおグッド。

CamScannerでスキャン

余裕があったらやってみよう！

手足交差前屈

①まっすぐに立ち、それぞれ体の同サイドの手と足を交差させる（右手×右足、左手×左足）

②右手と右足、左手と左足、同じ前後になるように。このイラストは〈あし体〉のイメージ

③ゆっくり息を吸いながら、ゆっくりとモモ裏を伸ばすように前屈する。ゆっくり息を吐きながら5秒キープ

①〜③を1セットとして5セット

Point

骨盤のねじれを軽くする効果があります。〈うで体〉は左手と左足が前の組み合わせ、〈あし体〉は右手と右足が前の組み合わせをメインにすると効果的。

CamScannerでスキャン

余裕があったらやってみよう！

∞（メビウス）ストレッチ

①テーブルやイスなど（壁でも可）に前傾して手をつきます。深呼吸をしながら行いましょう

②まずは左足から。右足の前で8の字を横に描くように右後ろに振り上げます

③右足つま先の前で8の字が交差するイメージで、なるべく大きく足を振りましょう

①～③の動きを、右足左足両方とも5～10回ずつ繰り返します

Point

振り下ろす時はかかと落としをイメージすると、股関節に内旋・外旋の動きが加わりストレッチ効果がアップ！

CamScannerでスキャン

複合傾斜素振り

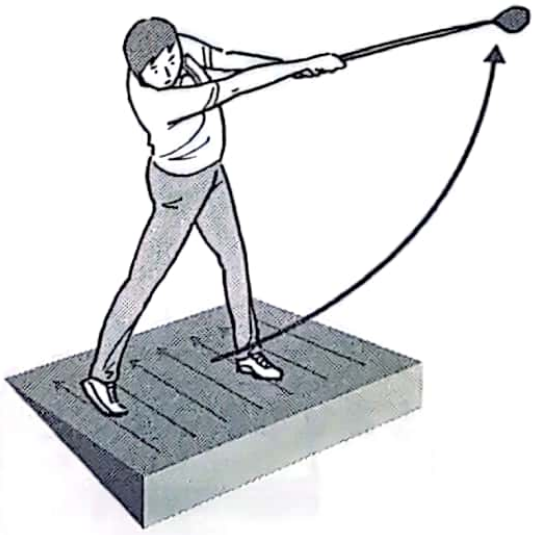
うで体

「つま先下がり×左足下がり」で左手メインの素振り

つま先下がりを利用して左足の拇指球に体重をかけて、左足下がりでも体が開かないよう左手で引き下ろすようにスイング。
左足下がりだとバックスイングがしにくいがストレッチのつもりで。
低いライナーボールを打つイメージで素振りしておくと、実際のティーショットでも強いボールを打ちやすくなる

あし体

「つま先上がり×左足上がり」で右手メインの素振り



つま先上がりを利用してかかと寄りの体重で。
左足上がりを使って右軸でスイング。
ハイドローを打つように右手でインサイドストレートに押していくように素振りしておくと、実際のティーショットでも曲がりが少なくて遠くまで飛ぶボールを打ちやすくなる

CamScannerでスキャン

骨幹ウォーキング

ハーフを回り終えて「さあ、後半戦！」という時に崩れた経験はありませんか？　昼食中に体がかたまったり、ラウンド中に骨格のねじれが強くなり、スイングに不調が出てくるという方も多いです。

後半のスタート前にストレッチができればいいのですが、時間がタイトな時のオススメが骨幹ウォーキング。骨格のねじれを、歩きながら整える方法です。

〈うで体〉は左側が高く、右に流れる傾斜地をジグザグに歩く

〈あし体〉は右側が高く、左に流れる傾斜地をジグザグに歩く

Point

上半身の力を抜いて手をぶらぶらさせながら歩くとよりリラックスできます。

CamScannerでスキャン

骨幹ストレッチ

関節に痛みが出ている場合は、回旋運動により骨格がゆがみ、関節が偏っている可能性があります。骨幹ストレッチをラウンド前後、日常生活でも気づいた時にやっておくと改善するスピードが速くなります。

※さらに「鴻江ベルト」（P.189参照）を着用して行うと効果アップです。

▶首や肩に痛みある（肩用ベルトがオススメ）

肩を水平にし、両手の親指を置いて、肩甲骨から大きく回す。前まわし4回、後ろまわし4回。目安は10～15秒（肩用ベルトをして4回）

▶ひじに痛みがある（ひじ用ベルトがオススメ）

右手を左の腕に右手を置き、そこを支点にしてまわす

CamScannerでスキャン

▶手首に痛みがある
(手首用ベルトがオススメ)

両手の指を組み、ぐるぐると回します。

▶腰に痛みがある
(腰用・ひざ用ベルトがオススメ)

腰を大きく、右に一回、左に一回まわす。これを繰り返す

▼足首に痛みがある
(足首用ベルトがオススメ)

足首をぐるぐると回します

▼ひざに痛みがある

ひざに手を置き、右に一回まわしたら、ひざを伸ばす。左に一回まわして、ひざを伸ばす。
これを4回繰り返す。目安は10～15秒でOK

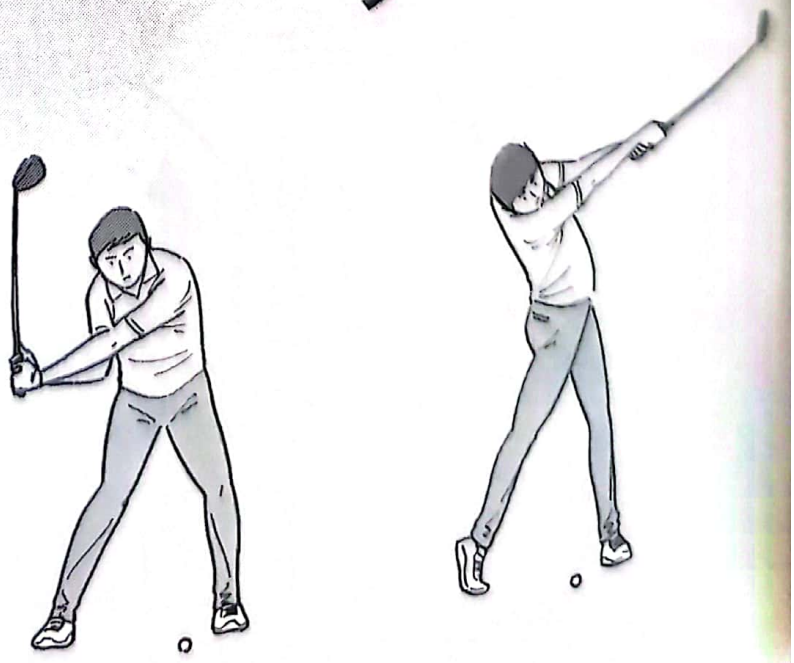
ストレッチについては、
進二スポーツアカデミー
のHPにもご参照ください。▶

CamScannerでスキャン

第6章

あなたはどっち？〈うで体〉〈あし体〉チェック

――5つの自己診断ですぐわかる



CamScannerでスキャン

〈うで体〉〈あし体〉1分チェック！

AとB、あなたはどちらが当てはまりますか？

Q1 まくらの好みは？

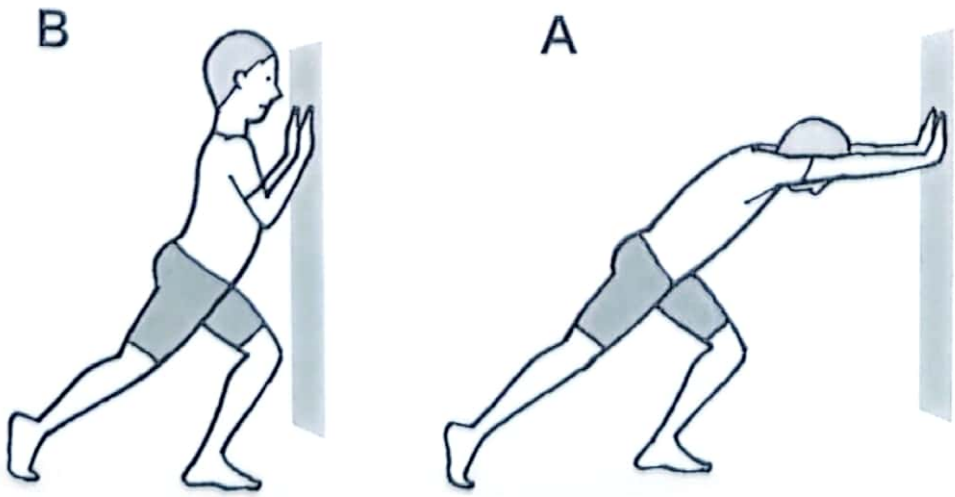
□A　高めでしっかりとした硬さのまくら
□B　低めでやわらかめのまくら

Q2 ベッドマットの好みは？

□A　しっかりとした硬さのマット
□B　やわらかめのマット

Q3 一番力が入る壁の押し方は？

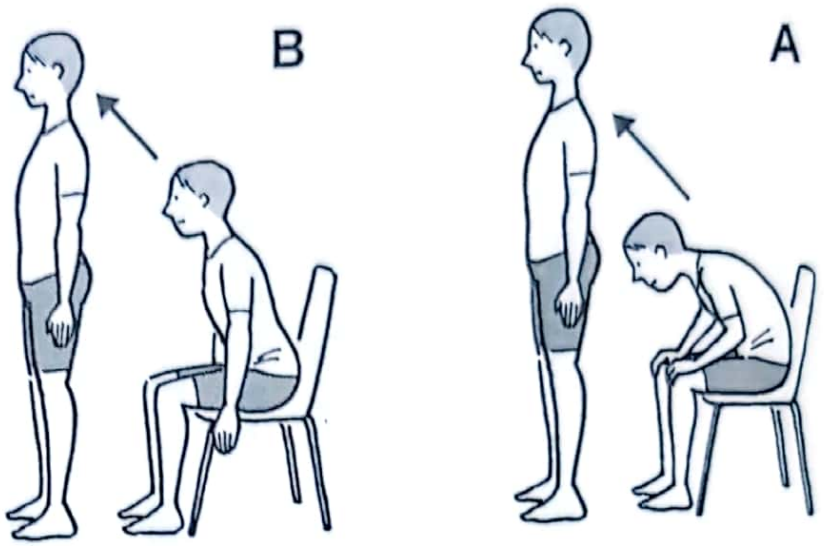
□A　倒れ込むように深く前傾して押す
　　腕は比較的まっすぐ、頭が壁に近い
□B　胸を近づけて腕が曲がった状態で押す
　　上半身の前傾角度は浅め



CamScannerでスキャン

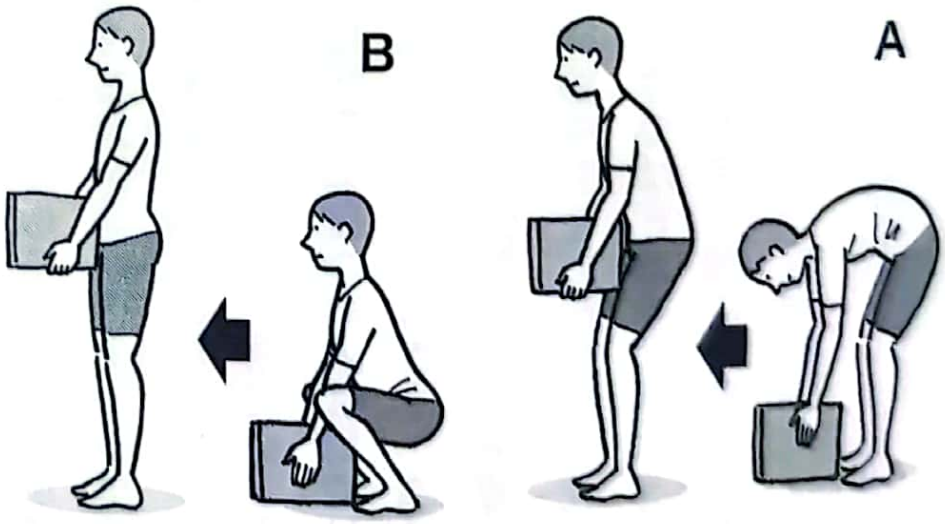
Q4 深く腰掛けたイスから立つ時は？

□A　ひざに手をついて立ち上がる
□B　何もしないで立ち上がる



Q5 重いものの持ち上げ方は？

□A　上半身をかがませて、腕で重いものを体に引き付けるように持ち上げる（つま先重心）
□B　腰を落としてしゃがんでから足の力で持ち上げる（かかと重心）



さて、あなたはどちらが多くなりましたか？

A＝＿＿＿個

B＝＿＿＿個

CamScannerでスキャン

このチェック方法は自分が一番リラックスできる姿勢と、一番力の出しやすい体の使い方から骨盤の向きを判別するものです。特にQ1～4は本能としてのタイプが強く出やすい判定項目です。

皆さんはAとB、どちらが多くなりましたか？

Aが多くなった人は腕でリズムをとる〈うで体〉。Bが多くなった人は足でリズムをとる〈あし体〉のタイプとなります。

タイプがわかることは自分の体の痛めやすい箇所も、上達へのアプローチ方法もわかるということ。宝の地図を持っているようなものです。結果をもとに自分の体に合う動き、イメージ、道具で練習してみてください。きっとお役に立つはずです。

それでは、それぞれのチェック項目の解説に入りましょう。

※もう少し詳しく判別してみたい、という方はNECソリューションイノベータが開発した「骨幹測定システム」のHPをご覧ください。

NECソリューションイノベータ「骨幹測定システム」▶

CamScannerでスキャン

Q1　まくらの好みは？…「リラックスできる頭の位置」を診断

Aを選んだ方は〈うで体〉の傾向、Bを選んだ方は〈あし体〉の傾向が出ています。それぞれのタイプのリラックスできる頭の位置を判定します。頭の位置というのは「気をつけ」の姿勢を取った時に体の真横から見た頭の位置のこと。頭が足のつま先側か、かかと側にあるか。実はこれは寝る時にも重要になってくるのです。

〈うで体〉⬇スッと眠りに入りやすいのは頭の位置がつま先側＝頭が高い位置にある時。そのため高めでしっかりとした硬さのまくらを好まれる方がほとんどです。たとえばホテルなどでまくらが合わなければ、バスタオルを丸めて頭の下に敷くのもよいでしょう。

〈あし体〉⬇普段反り腰で頭の位置がかかとの上あたりにあります。横になる時も同じような姿勢、かかと側＝頭が低い位置になると体がリラックスし始めるので、スッと眠りに入りやすくなります。低くてやわらかいまくら、たとえば低反発系のまくらから探してみるとよいでしょう。ホテルなどのまくらが合わない時はバスタオルを1～2回折り曲げて頭に敷くか、もしくはまくらなしでもよいです。

CamScannerでスキャン

Q2 ベッドマットの好みは？…［普段の姿勢］を診断

〈うで体〉にはAのしっかりとした硬さのマット、〈あし体〉には日のやわらかいマットが合う理由は、第5章にも書いていますが、普段の姿勢が大きく関係しています。

〈うで体〉の背骨は日常生活で猫背になりやすいので背中側が丸まり、〈あし体〉の背骨は反り腰になりやすいのでおなか側が出るようにねじれています。寝る時にはそのねじれをリセットできるようなマットを使うとよい眠りを得られます。

〈うで体〉⬇猫背をしっかりとした硬さのマットで受け止めてなるべくまっすぐに。

〈あし体〉⬇反り腰をやわらかいマットでふんわりと受け止めて、反った背骨をほどくとベストです。

それぞれ逆のものを使うと、普段の生活のねじれを助長する方向に働き、疲れが取れなくなってしまいますので、自分のタイプをしっかりと見極めて寝具も選んでいきましょう。

CamScannerでスキャン

㊀㊁ 一番力が入る壁の押し方は？…「力の出し方」を診断

さて、皆さんはAとBどちらの押し方だと力が出そうですか？

P40でも触れましたが、この「壁を押す」という行為もタイプによってガラッと押し方が変わるのです。力を思いきり出す時には本能的にベストな体の使い方をするため、はっきりと分かれます。Aの押し方は〈うで体〉、Bの押し方は〈あし体〉です。

〈うで体〉⬇こちらの構え方は深い前傾でふところが広いため、体幹の筋肉は腹筋をメインに使って足の力を壁に伝えます。前傾が深く頭を下げて腰を少し丸めて、腕を伸ばして壁を押す方が多いです。

〈あし体〉⬇主に体の裏側、背筋やふくらはぎなどの筋肉をメインに使うので、足で地面をけるように力を出します。構え方は胸を壁に近づけるように押すため上半身の前傾は浅く、若干腰は反り気味に立ち、腕は曲げた状態で押す方が多いです。

CamScannerでスキャン

②4 深く腰かけたイスから立つ時は？…【重心位置】を診断

この質問は立つ時の重心位置を判定します。イスから立ち上がる時、誰でも自然と自分の力を出しやすい重心位置に体重移動してから立ち上がっています。ちなみにこの判定方法では、イスは深く腰掛けた時にひざが90度に曲がるくらいの高さがベスト。

Aのひざに手をついて立つのは〈うで体〉。〈あし体〉はBのように手を体の横にブランとさせたまま立ち上がります。

〈うで体〉⬇つま先側に体重移動をするため、ひざに手をつくとスッと立ち上がりやすい。

〈あし体〉⬇かかと重心なので、上半身をかがませるだけで簡単に立ち上がれる。

もし判定しにくい場合は、なるべくゆっくり立ち上がってみましょう。

とはいえ、実は〈うで体〉の方も手をつかずに立ち上がれるには立ち上がれます。判別のポイントとしては、かなり前傾を深く、頭を前に持っていかないと立てなかったり、スクワットのような立ちづらさがあるかどうか。あるなら、〈うで体〉です。

CamScannerでスキャン

Q5 重いものの持ち上げ方は？…「一番力が入る体勢」を診断

重い物を持つ時は本能的に一番力が入りやすい体勢を取ります。ただここで、一つ注意していただきたいのは、現在トレーニングが普及している影響で、〈うで体〉の人も〈あし体〉のように腰を落として持ち上げる方がいることです。

〈うで体〉⬇基本的に上半身をかがめる持ち上げ方。

上半身をかがませると、自然と「つま先重心＋ふところがある構え方」に。「構え」という準備をした上で、腕を引き付けながら持ち上げる。それが、〈うで体〉特有の力の出し方。遠い場所から自分に引き付けることで力を出せるのです。

〈あし体〉⬇腰を落とすようにしゃがむ持ち上げ方。

まず腰をしっかりと落とすのでかかと重心に。さらに手というよりは足をメインに使って持ち上げます。曲げた足を伸ばしながら持ち上げる。それが、〈あし体〉特有の近い場所から遠くへ押す動作です。またその時背筋で上半身を支えると、より力が出しやすくなるため、上半身はかがませずに、比較的姿勢を良くした方がよいです。

CamScannerでスキャン

おわりに

ゴルフについて思い描く理想のプレー、スイングを叶える。今感じている様々な悩みを解決する。そのために、「うで体」「あし体」という体の特性から説明してきました。

理想的なインパクトを迎えるために、どう体を動かしたらもっとも力を発揮できるのかが、骨盤の傾きで決まることがご理解いただけたと思います。

本書のスイング解説写真は、特徴がよくわかるように動きを止めて撮影しましたが、実際の動きもつかんでいただきたいとパラパラ漫画を付けてみました。スペースの都合で小さいのが残念ですが、ゆっくりめくったり、速く動かしたりすると動きの中での特徴が見えてくると思います。

「うで体」「あし体」の体の動かし方は、ゴルフ、野球、ソフトボールのみならずバレーボールやサッカー、スピードスケート、相撲や格闘技などとも共通したものがあります。

面白いことに、それぞれの競技が別分野のスポーツの動きを解明してくれるようなところがあります。野球でわからないことがゴルフで考えると新しく判明する、ゴルフでわか

CamScannerでスキャン

らないことが野球で考えるとはっきりする、といった具合です。多くのアスリートとともに日々取り組んできたことで、この理論は出来上がりました。彼ら彼女らの功績なくして、この理論は確立できなかったと深く感謝しています。

〈うで体〉〈あし体〉はゴルフについての研究を進めていく中で、どんどんブラッシュアップされました。なぜならば、他の競技と違って〝止まっているボール〟を打つスポーツゆえ、体のクセ（自分の動き）が如実に表れてしまい、言い訳ができないのです。

父に教わって始めたゴルフがこの理論の精度を上げてくれたと、今では感じています。また、全国を飛び回る私の支えとなってくれている家族。家族の協力なくして、今の私はありません。紙面を借りて心からのお礼を伝えたいと思います。

この理論の実証に関しては鹿屋体育大学の前田明教授を中心にご協力をいただき、最新鋭の設備が整った環境で様々な実験を重ねました。そのおかげで日常では観察していても見えない部分まで解明することができ、多くのエビデンスを得ることができました。

前田教授には現在もなお調べていただいており、感謝の気持ちでいっぱいです。

CamScannerでスキャン